COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para ordenar partes de repuesto, llame libre de cargos a nuestro Departamento de Servicio al Cliente, al Teléfono Gratuito 00341 733 3451*. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado con la siguiente información:

1. EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (PETL39070).
2. EL NOMBRE de la máquina (la caminadora PROFORM 385e).
3. EL NÚMERO DE SERIE de la máquina (ver la portada de este manual).
4. EL NÚMERO de la(s) parte(s) (vea el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES en la parte central de este manual).
5. LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) (vea el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES en la parte central de este manual).

Parte Núm. 145353 R0498A PROFORM es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. © 1998 Impreso en Canada

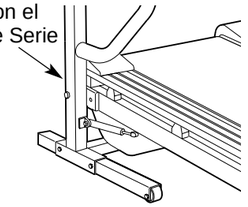
PRO·FORM

P E R F O R M A N C E T R E A D M I L L

385e

Núm. de Modelo PETL39070
Núm. de Serie _____

Etiqueta con el Número de Serie



CLASE H C
PRODUCTO de Fitness

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 7
COMO DOBLAR Y MOVER LA CAMINADORA 10
PROBLEMAS 12
GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 14
COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Note: En la parte central de este manual se encuentran un DIBUJO DE LAS PARTES y una LISTA DE PARTES. Guarde el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES para futuras referencias.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento, o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**
3. **Esta caminadora está diseñada para uso en casa solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte posterior. No coloque la caminadora cerca de una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para protección, cubra el piso debajo de la caminadora.**
5. **Mantenga la caminadora adentro, lejos de polvo y humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto, o cerca de agua.**
6. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles, o donde esté siendo administrado oxígeno.**
7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora a todo tiempo.**
8. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 115 Kilogramos o menos. Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**
9. **Use ropas apropiadas cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Ropa de soporte atlético es recomendable para hombres o mujeres. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias solamente. Utilice siempre zapatos atléticos.**
10. **Conecte el cable eléctrico directamente a una salida de corriente de 8 o más amperios (vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL POLO DE TIERRA en la página 7). Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
11. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
12. **Mantenga el cable de corriente lejos de superficies calientes.**
13. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras su aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cable de corriente o la clavija están dañados o si la caminadora no está trabajando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no está trabajando apropiadamente).**
14. **Desconecte siempre el cable eléctrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los**

.**GUÍA DE ENTRENAMIENTO**

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes importantes:

Calentamiento

Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, frecuencia cardiaca, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

Frecuencia del Ejercicio

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

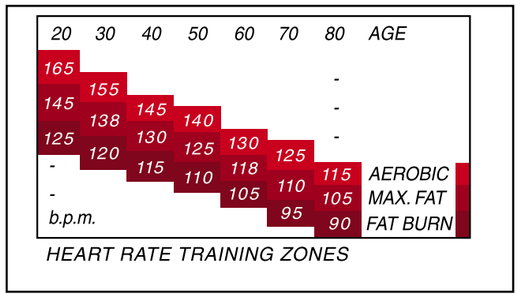
GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados. Recuerde, estas son unas guías generales. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya sea que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su frecuencia cardiaca como una guía. La gráfica que se muestra abajo enseña algunos niveles de frecuencias cardiacas que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos. (Esta gráfica también se puede encontrar en la consola).



HEART RATE TRAINING ZONES

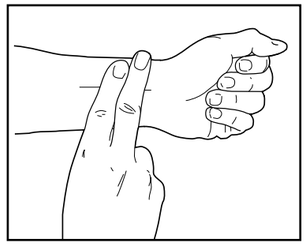
Para encontrar la frecuencia cardiaca apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de arriba de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números abajo de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” Los dos números más bajos son unas frecuencias cardiacas que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es la frecuencia cardiaca recomendada para los ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un periodo de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa calorías de carbohidratos que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca a uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico.” Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.



Durante los primeros meses de su programa de ejercicios, mantenga el pulso de su corazón en la parte baja en la escala de su zona de entrenamiento correspondiente. Depues de algunos meses de ejercicio constante, la frecuencia de pulso de su corazon y su acondicionamiento físico pueden ser incrementados hasta acercarlos a la parte media de la escala de su zona de entrenamiento. Para medir la frequencia de pulso de su corazón, detenga su ejercicio e inmediatamente coloque dos dedos en la muñeca de la mano. Para cuente su frecuencia de pulso, cuenta seis segundos de la frecuencia de pulso de su corazón y multiplique el resultado por 10. Por ejemplo, si la frequencia de pulso en su conteo de sies segundos es 14, entonces su frequencia de pulso es 140 latidos por minuto. (El contar de seis segundos es usado porque la frequencia de pulso de su corazón bajará rapidamente cuando usted detenga su ejercicio). Ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frequencia de pulso alcance el nivel apropiado segun la escala recomendada de su zona de entrenamiento.

procedimientos de este manual, deben ser llevados a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

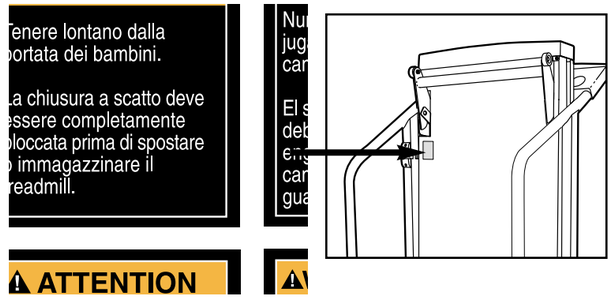
15. **Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando ejercite en la caminadora.**
16. **La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**
17. **Para prevenir el sobrecalentamiento, no haga funcionar la caminadora continuamente por más de una hora.**
18. **Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Siempre saque la llave cuando la caminadora no esté en uso.**
19. **Revise y apriete todas las partes de la caminadora cada tres meses.**
20. **Nunca deje caer o inserte objetos en alguna abertura.**
21. **No intente alzar, bajar o mover la caminadora hasta que sea apropiadamente ensamblada. (Vea MONTAJE en las páginas 5 y 6, y ver COMO MOVER LA CAMINADORA en la página 11). Usted debe ser capaz de cargar 20 kg con seguridad para levantar, bajar o mover la caminadora.**
22. **Cuando doble o mueva la caminadora, asegúrese que el sujetor del seguro de almacenamiento esté completamente asegurado.**

⚠ AVISO: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase al dibujo de la derecha. Localice la calcomanía de advertencia en la caminadora. El texto en la calcomanía de advertencia esta en Ingles. Si el idioma Ingles no es su idioma nativo, encuentre la pagina de calcomanías cuadradas que se incluye con la caminadora. Pele la calcomanía que este en su lengua nativa, y pegela sobre la calcomanía de tal manera que cubra el texto en Ingles.

IMPORTANTE: si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no es leíble, porfavor llame a nuestro Departamento de servicio al Cliente para ordenar un reemplazo de la calcomanía libre de cargos. Coloque la calcomanía en el lugar en que se muestra.

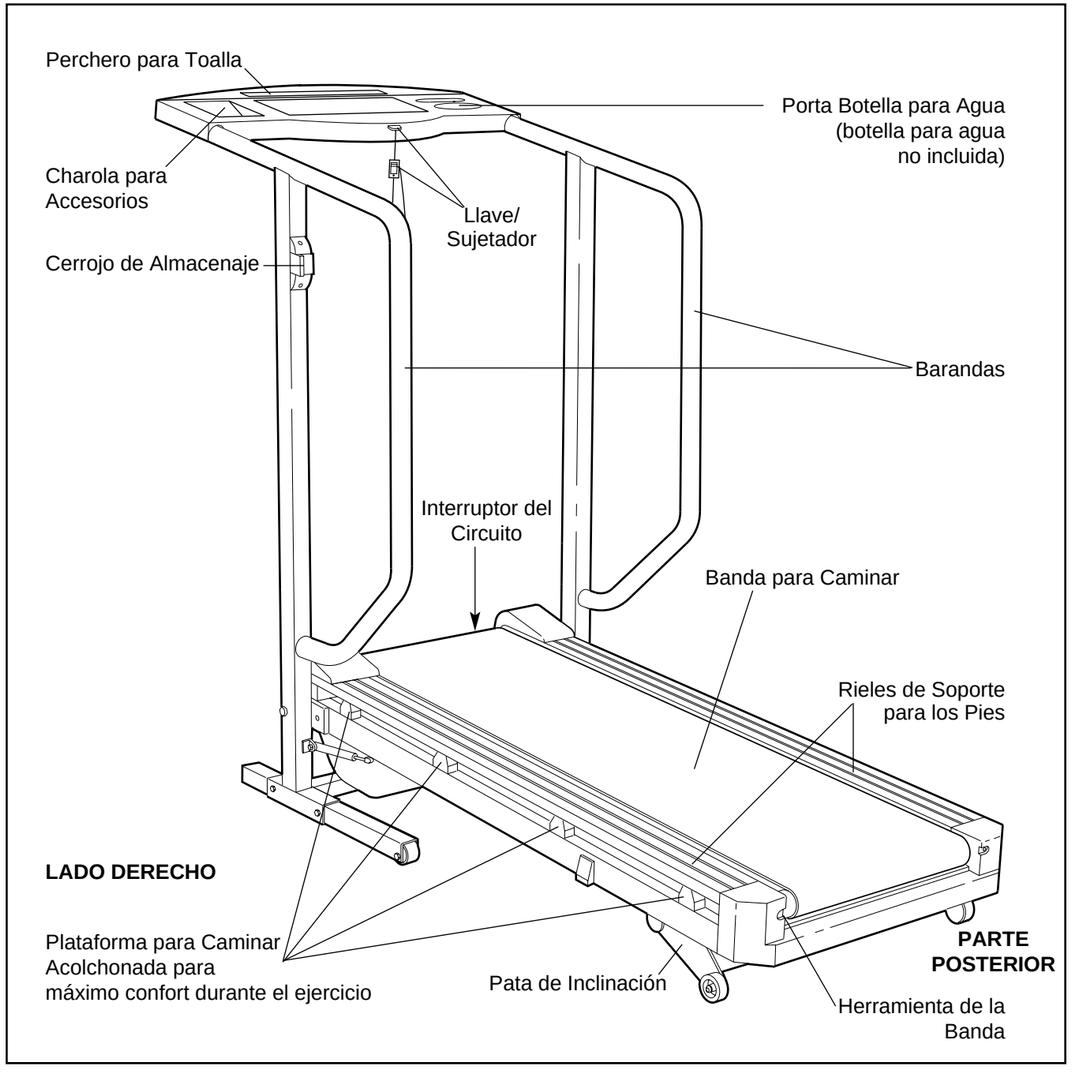


ANTES DE COMENZAR

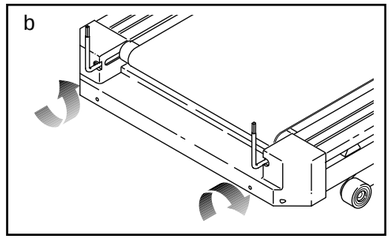
Gracias por seleccionar la caminadora PROFORM 385e. La caminadora PROFORM 385e combina diseños innovadores con tecnología avanzada para ofrecer una excelente forma de ejercicio cardiovascular en la conveniencia y privacidad de su hogar. Y cuando usted no esté haciendo ejercicio, el exclusivo PROFORM 385e puede ser doblado, requiriendo menos de la mitad del espacio que otras caminadoras.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si hay problemas, llame a nuestro Departamento de Servicio al Cliente. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo de la caminadora es PETL39070. El número de serie puede buscarlo en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de este manual para su localización).

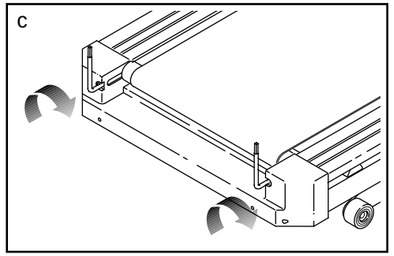
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.



b. **Si la banda para caminar se a desviado a la derecha,** primero remueva la llave y **DESCONECTE EL CORDON ELECTRICO**. Usando la llave "L", de vuelta al tornillo de ajuste del rodillo trasero del lado izquierdo en dirección opuesta de las manecillas del reloj, y el tornillo de la derecha dele vuelta en dirección de las manecillas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cordón eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por algunos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar este centrada.



c. **Si la banda para caminar se resbala cuando se camina en ella,** primero remueva la llave y **DESCONECTE EL CORDON ELECTRICO**. Usando la llave "L", de vuelta a los dos tornillo de ajuste del rodillo trasero en dirección de las manecillas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Cuando la banda para caminar este apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 2 o 3 pulgadas arriba de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cordón eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por algunos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar este apretada.



6. SINTOMA: LA CAMINADORA SE APOYA DESNIVELADA SOBRE EL PISO

a. Asegúrese de que las quatro almohadillas estén colocadas a la caminadora. (Vea montaje paso 1 en la página 5).

7. SINTOMA: LA PATA DE INCLINACION ESTA TENAZ

a. Levante la caminadora en posición de almacenaje. (Vea COMO DOBLAR LA CAMINADORA PARA GUARDARLA en la página 10). Pivotee la pata de inclinación varias veces para probar el sistema de inclinación.

PROBLEMAS

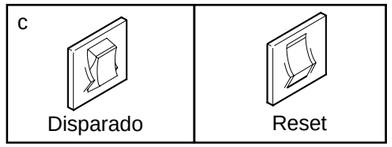
La mayoría de los problemas con su caminadora pueden ser solucionados siguiendo estos pasos.

1. PROBLEMA: EL APARATO NO SE ENCIENDE

a. Asegúrese que el cable de corriente esté conectado en un regulador protector y que el regulador protector esté conectado en un tomacorriente con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL POLO DE TIERRA en la página 7).

b. Asegúrese de que la llave de seguridad esté completamente dentro del interruptor de la consola. Varios indicadores en la consola deberán encenderse. (Vea el paso 1 en la página 9).

c. Inspeccione el interruptor de circuito que puede ser encontrado en el armazón cerca del cordón eléctrico. El interruptor de circuito está diseñado para proteger el sistema eléctrico de su caminadora. Si el interruptor de circuito ha sido disparado, el botón interruptor se verá como en la figura. Para fijarlo de nuevo, deje que su caminadora se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro.



2. PROBLEMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTÁ EN USO

a. Inspeccione el interruptor de circuito. Si el botón esta fuera de su lugar, el interruptor ha sido disparado. Para fijarlo de nuevo, deje que su caminadora se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cordón de eléctrico esté conectado.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez. Varios indicadores en la consola deberán encenderse. (Vea el paso 1 en la página 9).

3. PROBLEMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN APROPIADAMENTE

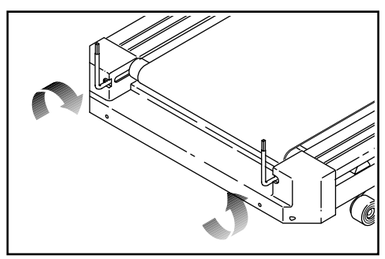
a. Chequee las baterías de la consola. (Vea INSTALACIÓN DE LAS BATERÍAS en la página 8). La mayoría de los problemas son el resultado de baterías bajas.

4. PROBLEMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ESTA

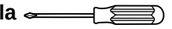
a. Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 19 mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente.

5. PROBLEMA: LA BANDA ESTÁ FUERA DE CENTRO O SE RESBALA

a. **Si la banda para caminar se a desviado a la izquierda,** primero remueva la llave y **DESCONECTE EL CORDON ELECTRICO**. Usando la llave "L", de vuelta al tornillo de ajuste del rodillo trasero del lado izquierdo en dirección de las manecillas del reloj, y al tornillo de la derecha dele vuelta en dirección opuesta de las manecillas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cordón eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por algunos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar este centrada.



MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje este completo. **Herramientas necesarias para el montaje: La llave allen que se incluye, su propio desarmador de estrella**  **y una llave ajustable** .

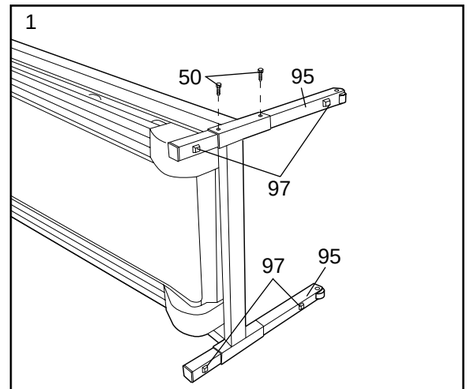
1. Con la ayuda de una segunda persona, con **cuidado** acueste la caminadora en uno de sus lados. Inserte una Pata (95) a la caminadora como se muestra. Usando la llave ajustable, coloque la Pata con dos de los ocho Tornillos del Montante Vertical (50). Asegúrese de que los dos Tornillos estén empezados antes de que se terminen de apretar cualquiera de los dos, y ponga presión en las cabezas de los Tornillos mientras se estén apretando.

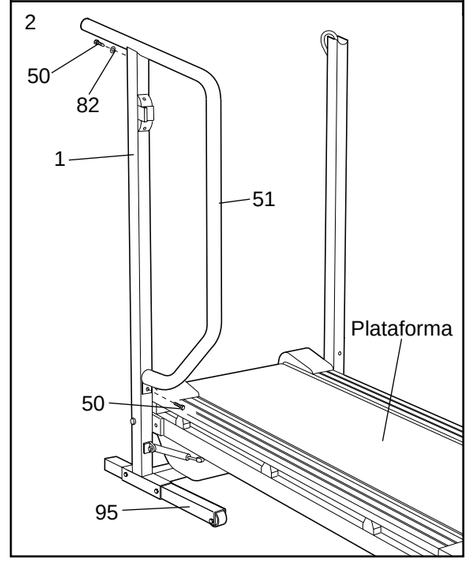
   Acueste la caminadora en el lado opuesto. Coloque la otra Pata (95) como se describe arriba.

   Presione las Almohadillas de la Pata (97) a cada Pata (95) como se muestra. Nota: Tal vez se incluya una Almohadilla de la Pata extra. **Durante el ensamblado, tenga cuidado de no tumbar las Almohadillas de la Pata.**

2. Con la ayuda de una segunda persona, con **cuidado** levante la caminadora a la posición vertical de tal manera que las Patas (95) estén descansando plenamente en el suelo. En seguida, baje la plataforma a la posición que se muestra.

   Coloque una de las Barandas (51) al Montante Vertical (1) izquierdo con dos Tornillos del Montante Vertical (50) y una Arandela (82). Asegúrese de que empiece los dos Tornillos antes de que se terminen de apretar cualquiera de los dos, y ponga presión en las cabezas de los Tornillos mientras se estén apretando. **Nota: Refiérase al dibujo 3 de abajo. Note la abertura que está cerca de la parte alta de la Baranda (51) derecha. Si solo una Baranda tiene esta abertura, coloque esa Baranda en el Montante Vertical (1) derecho. Si las dos Barandas tienen estas aberturas, coloque cualquier Baranda en cualquier Montante Vertical.**





3. Con la ayuda de una segunda persona, sostenga la Base de la Consola (8) y la otra Baranda (51) cerca del Montante Vertical (1) derecho. Tal vez sea de ayuda si descansa el lado izquierdo de la Base de la Consola en la Baranda (51) izquierda.

   Inserte las Terminales del Alambrado de la Consola (55) por medio de las dos aberturas indicadas en la Baranda (51) derecha. En seguida, conecte las Terminales del Alambrado de la Consola a los dos enchufes de las Terminales del Alambrado (19). Refiérase al dibujo más pequeño. Localice las dos Fajillas de Cable de 8” (98) en las Terminales del Alambrado de la Consola (55) y las Terminales del Alambrado (19). Deslice la Fajilla de Cable encontra de los enchufes como se muestra. Inserte la Fajilla de Cable de 12” (99) por medio de los orificios en las Fajillas de Cable. Apriete y termine de cerrar la Fajilla de Cable de 12”.

4. Inserte todo el exceso de cables dentro de la Baranda (51) del lado derecho y hacia abajo dentro del Montante Vertical (1) derecho.

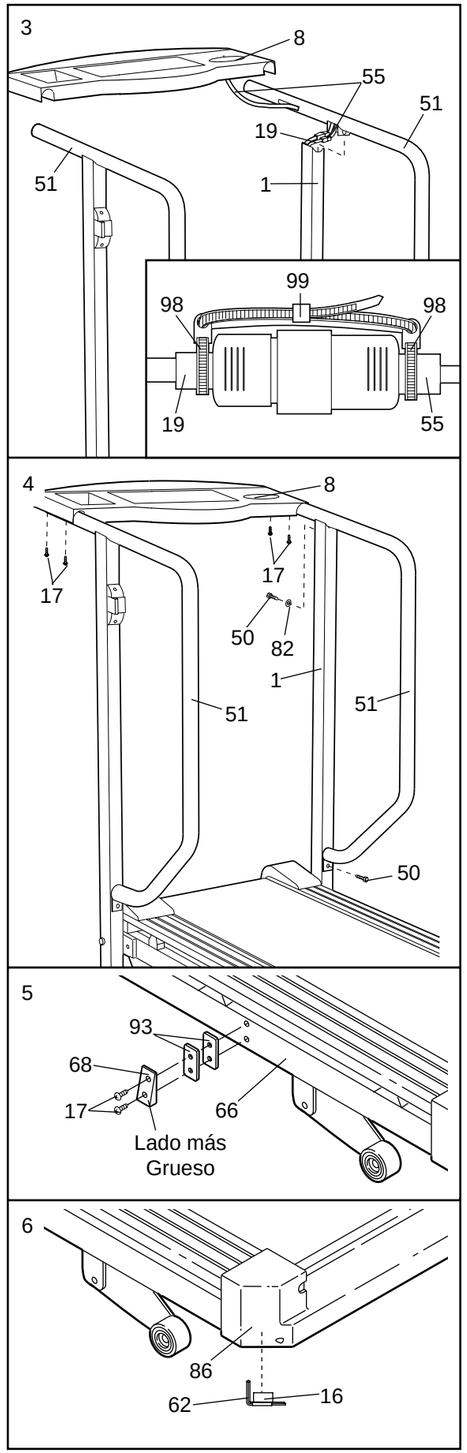
   Coloque la Baranda (51) del lado derecho hacia el Montante Vertical (1) derecho con dos Tornillos del Montante Vertical (50) y una Arandela (82). Asegúrese de empezar los dos Tornillos antes de que se terminen de apretar cualquiera de los dos, y ponga presión en las cabezas de los Tornillos mientras se estén apretando.

   Ponga en posición la Base de la Consola (8) en las Barandas (51) izquierda y derecha. Coloque la Consola con cuatro Tornillos de la Consola (17).

5. Junte la Guía del Marco (68) y dos Espaciadores de la Guía del Marco (93) al Marco (66) con dos Tornillos de la Guía del Marco (17). Tenga cuidado de no sobre apretar los Tornillos. Nota: Si la guia del Marco pega el montantte Vertical, use solamente un espaciador . Assegúrese que el Seguro sierra sobre la Guía del Marco cuando està en la pocisión de almacenamiento.

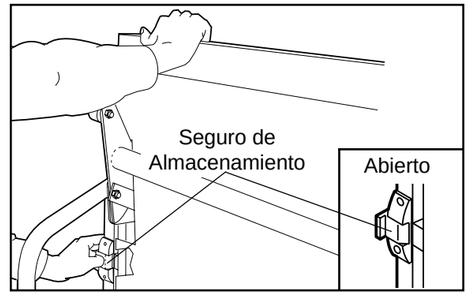
6. Quite el papel posterior del Sujetador Adhesivo (16). Presione el Sujetador Adhesivo sobre la Tapadera del Rodillo Posterior (86) en la posición indicada. Presione la Llave Allen (62) en el Sujetador Adhesivo.

7. **Asegúrese de apretar todas las partes antes de utilizar la caminadora. Nota: Para proteger el piso o la alfombra, coloque un tapete bajo la caminadora.**

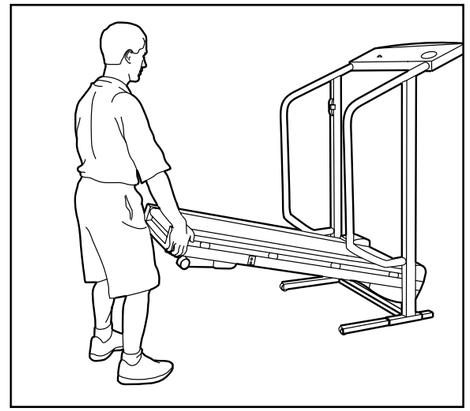


COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA USARLA

1. Sostenga el extremo superior de la caminadora con su mano derecha como se muestra. Usando su pulgar izquierdo, deslice el seguro de almacenamiento para abrirlo. Pivotee la caminadora suavemente hasta que la guía del marco y el marco se separe del seguro de almacenamiento.



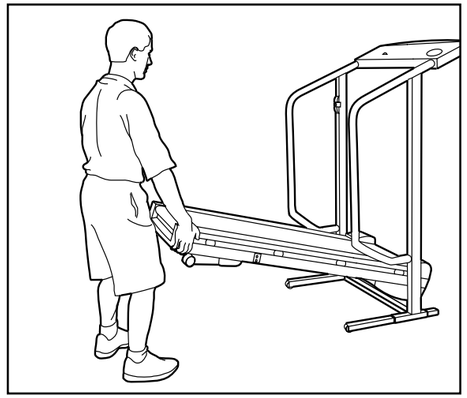
2. Sostenga la caminadora firmemente con ambas manos y baje la caminadora hasta el piso. **Para disminuir posibles lesiones, doble sus piernas y mantenga su espalda recta.**



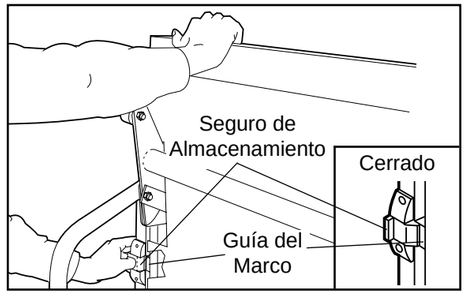
COMO DOBLAR Y MOVER LA CAMINADORA

COMO DOBLAR LA CAMINADORA PARA GUARDARLA

Antes de doblar la caminadora, desconecte el cable eléctrico. **Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.**



1. Sostenga la caminadora con sus manos en los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de levantarla con sus piernas en lugar de con su espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.



2. Coloque su mano derecha en la posición mostrada a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Levante la caminadora hasta que el seguro de almacenamiento cierre sobre la guía del marco. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento cierre completamente sobre la guía del marco.**

   Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30 grados.

COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, coloque la caminadora en posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el seguro de almacenaje esté cerrado totalmente sobre la guía del marco.**

1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre la base como se muestra.

2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosa-mente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin recargarla hacia atrás, o los cojinetes de la base pueden salirse. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

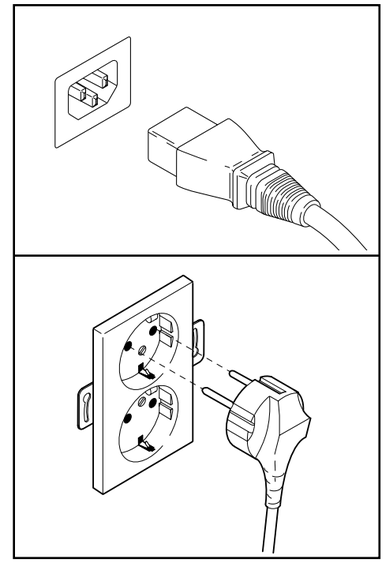
LA BANDA PARA CAMINAR PERFORMANT LUBE™

Su caminadora, tiene una banda para caminar cubierta con Performant Lube™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar uso excesivo.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL POLO DE TIERRA

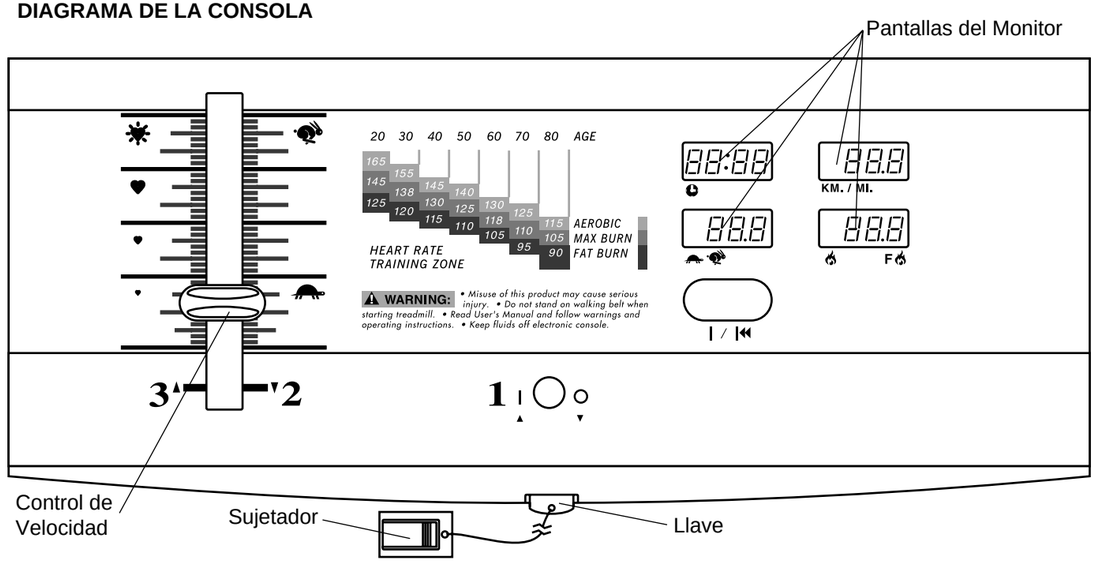
Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica.

Conecte el extremo indicado del cable eléctrico en la caminadora. Conecte el otro extremo del cable eléctrico en el tomacorriente que tenga una instalación de conexión de tierra adecuada de acuerdo a los reglamentos de la localidad.



⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique la clavija original. Si ésta no se adapta al tomacorriente, el tomacorriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.

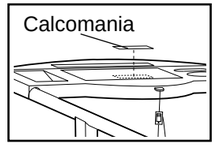
DIAGRAMA DE LA CONSOLA


Pantallas del Monitor
20 30 40 50 60 70 80 AGE
165 155 145 138 125 120
145 140 130 125 115 110
130 125 118 110 105 95
115 110 105 90
AEROBIC
MAX BURN
FAT BURN
HEART RATE
TRAINING ZONE
KM. / MI.
F
WARNING: • Misuse of this product may cause serious injury. • Do not stand on walking belt when starting treadmill. • Read User's Manual and follow warnings and operating instructions. • Keep fluids off electronic console.
3 2
1
Control de Velocidad
Sujetador
Llave

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de operar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

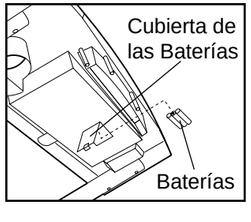
- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté funcionando.**
- **Siempre use el sujetador (vea el dibujo de arriba) cuando esté funcionando la caminadora. Cuando se retire la llave de la consola, la caminadora se detendrá.**
- **Ajuste la velocidad en incrementos pequeños.**
- **Para reducir el riesgo de una descarga eléctrica, mantenga la consola seca, evite derramar líquidos en la consola, y use solamente una botella de agua con sello.**

COMO APLICAR LA CALCOMANIA DE ADVERTENCIA



Si hay un plástico delgado y transparente en la consola, quíteselo. Todas las calcomanías de advertencia que tiene consola están escritas en Ingles. La pagina de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cinco diferentes idiomas. Si el idioma Ingles no es su idioma nativo, encuentre la calcomanía que este escrita en su idioma nativo. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.

INSTALACIÓN DE LAS BATERÍAS



La consola requiere **tres baterías "AA"** (no incluidas), se recomiendan baterías alcalinas. Para instalar las baterías, abra la cubierta de baterías como se muestra en el dibujo de abajo. Presione tres baterías en el compartamiento de las baterías. **Asegúrese de que las terminales negativas (–) de las baterías estén tocando los resortes.** Cierre la cubierta de las baterías.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

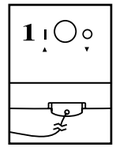
Antes de operar la consola, asegúrese que el cable eléctrico esté conectado adecuadamente. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL POLO DE TIERRA en la página 7).

En seguida, párese sobre los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el sujetador fijado a la llave (vea el dibujo arriba), y deslice el sujetador en el resorte de la cintura de su ropa.

Siga los pasos sencillos en la página 9 para operar la consola.

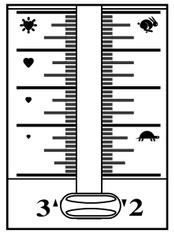
1 Inserte completamente la llave en el interruptor de corriente.

Al Insertar la llave, no encenderán las pantallas. Las pantallas se encenderán cuando el botón de ( ) sea presionado o cuando la caminadora empiece a funcionar. Nota: si usted acaba de instalar las baterías, las pantallas estarán listas para encenderse.



2 Reajuste el control de velocidad.

Deslice el control de velocidad hacia abajo en la posición de "2". **Nota: Cada vez que la banda para caminar se pare, el control de la velocidad debe ser regresado a la posición de "2" antes de que la banda para caminar pueda volver a funcionar.**



3 Poniendo a funcionar la banda para caminar.

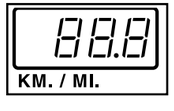
después de que usted mueva el control a la posición de "2", lentamente deslícelo hacia arriba hasta que la banda para caminar empiece a moverse a baja velocidad. Cuidadosamente párese sobre la banda para caminar y empiece el ejercicio. Cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee, girando el control de velocidad.

Para detener la banda para caminar, párese sobre los rieles para pies y mueva el control de velocidad a la posición de "2".

4 Observe su progreso con las tres pantallas.

Ventanilla de Tiempo—Esta ventanilla muestra el tiempo total que ha caminado o corrido en su caminadora.

Ventanilla Distancia—Esta ventanilla muestra la distancia total que ha caminado o corrido.



Ventanilla de Velocidad—Esta ventanilla muestra la velocidad de la banda para caminar.

Ventanilla de CALORIES/FAT CALORIES—Esta pantalla muestra los números aproximados de calorías y calorías grasa que usted ha quemado. (Vea QUEMAR GRASA en la página 14 para una explicación de calorías grasa). Cada siete segundos, la pantalla cambiará automáticamente de un número a otro. Flechas en la ventanilla le indicará que número se está mostrando en el momento.

5 Cuando finalice su ejercicio, detenga la banda para caminar y quite la llave.

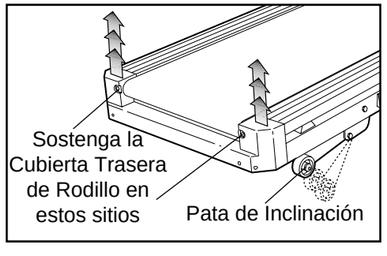
Párese sobre los rieles de soporte para pie detenga la banda para caminar y retire la llave de la consola. Guarde la llave en un lugar seguro. **Después que la llave es retirada, las pantallas permanecerán prendidas por cerca de cinco minutos.**

Nota: En cualquier momento que la banda para caminar esté detenida y no sea presionado por cinco minutos ningún botón de la consola, las pantallas se apagarán automáticamente.

COMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA CAMINADORA

La inclinación de la caminadora puede ser cambiada levantando o bajando el extremo posterior. **Antes de cambiar la inclinación, quite la llave y desconecte el cable de corriente.**

Sostenga la cubierta trasera de rodillo con ambas manos. Cuando el extremo posterior de la caminadora esté en la posición más baja, la inclinación es alrededor de 10%. Levante el extremo posterior hasta que quede ajustado en su posición. (Nota: Puede ser necesario moverlo suavemente para que entre en su posicíon). La inclinación será entonces alrededor de 5%. Levante el extremo posterior otra vez hasta que quede en la siguiente posición. La inclinación será entonces alrededor de 3%. Para bajar el extremo posterior, primero levántelo y páselo a la posición más alta y entonces bájelo. **PRECAUCIÓN: Antes de hacer ejercicio, empuje sobre la parte posterior de la caminadora para asegurarse que las patas de inclinación están aseguradas en su posición. No coloque objetos debajo de la Caminadora para cambiar el declive; cambie el declive solo y únicamente de la manera en que se muestra en la parte de arriba.**



LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo PETL39070

R0498A

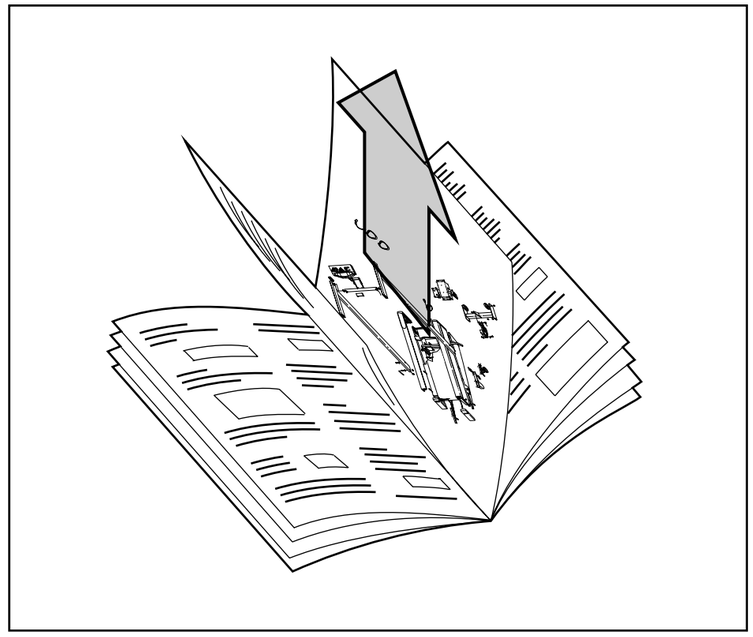
Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Montante Vertical/Base
2	2	Cojinete del Pivote del Motor
3	2	Resorte del Seguro de Almacenamiento
4	1	Seguro de Almacenamiento
5	1	Sujetador del Seguro de Almacenamiento
6	1	Llave/Sujetador
7	2	Tornillo de la Consola
8	1	Base de la Consola
9*	1	Consola
10	1	Potenciómetro de Velocidad
11	1	Control de Velocidad
12	1	Cubierta de las Baterías
13	1	Calcomanía del Seguro de Almacenamiento
14	1	Rueles Derechos de Soporte para los Pies
15	4	Seguro del Cable
16	1	Sujetador Adhesivo
17	24	Tornillo de la Base de la Consola/Tornillo del Seguro
18	30	Tornillo Corto
19	1	Terminales del Alambrado
20	8	Tornillo de la Plataforma
21*	1	Motor/Polea/ Volante/Ventilador
22	1	Arandela de Estrella para la Tensión del Motor
23	3	Arandela del Montante Vertical/Arandela de Nylon
24	2	Tornillo de la Pata de Inclinación
25	1	Banda del Motor
26	7	Tuerca
27	1	Polea/Volante/Ventilador
28	1	Motor
29	1	Tornillo Pivote del Motor
30	8	Aislante
31	1	Cubierta del Rodillo Delantero Izquierdo
32	1	Rodillo Delantero/ Polea
33	1	Cubierta del Rodillo Delantero Derecho
34	1	Sujetador de las Partes Eléctricas
35	1	Control Eléctrico
36	1	Obturador
37	1	Rodillo Trasero
38	1	Tornillo de Tensión del Motor
39	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Delantero
40	1	Arandela de Ajuste
41	4	Cubierta de Ancla
42	1	Receptáculo
43	1	Turca de Pivote del Motor
44	1	Sujetador del Receptáculo
45	2	Espaciador del Montante Vertical
46	1	Interruptor de Circuito
47	29	Tornillo Corto
48	1	Charola Ventral
49	2	Tornillo del Pivote del Montante Vertical
50	8	Tornillo del Montante Vertical
51	2	Baranda
52	2	Rueda de la Base
53	2	Tornillo de la Rueda de la Base
54	1	Protector de Plástico
55	1	Terminales del Alambrado de la Consola
56	2	Guía de la Banda para Caminar
57	1	Conector de la Charola Ventral
58	1	Marco de la Charola Ventral
59	1	Tuerca de Tensión del Motor
60	1	Plataforma para Caminar
61	1	Banda para Caminar
62	1	Llave Allen
63	2	Tuerca de la Banda de Tensión
64	1	Tapón de la Charola Ventral
65	1	Arandela de Tensión del Motor
66	1	Marco
67	2	Tornillos del Mecanismo
68	2	Guía del Marco
69	1	Tornillo de la Pata de Inclinación
70	2	Sujetador de la Fajilla de Alambre
71	1	Resorte del Seguro
72	1	Espaciador (corto) de la Pata de Declive
73	1	Sujetador del Declive
74	1	Plato de la Pata de Declive
75	1	Pata de Inclinación
76	2	Tornillo de la Rueda de la Pata de Declive
77	2	Rueda de la Pata de Inclinación
78	2	Tuerca de la Rueda de Declive
79	1	Fajilla de Cable de 4”
80	4	Cubierta del Sujetador
81	1	Alambre de Tierra
82	28	Arandela de la Cubierta
83	2	Espaciador (largo) de la Pata de Declive
84	2	Tornillo de la Cubierta Trasera
85	2	Tornillo Largo de Ajuste
86	1	Cubierta del Rodillo Trasero
87	1	Manga del Motor
88	2	Fajilla de Cable de 7,5”
89	1	Imán
90	1	Fajilla de Cable Ajustable
91	1	Amortiguador
92	1	Tornillo del Resorte del Mecanismo
93	1	Espaciador de la Guía del Marco
94	1	Tornillo del Alambre de Tierra
95	2	Pata
96	2	Tapón de la Pata
97	5	Almohadilla de la Pata
98	3	Fajilla de Cable de 8”
99	1	Fajilla de Cable de 12”
100	1	Extensión del Interruptor de Lengüeta
101	1	Rueles Izquierdos de Soporte para los Pies
102	1	Manga del Pivote del Motor
103	4	Tornillo del Sujetador del Receptáculo
104	1	Rondella del Alambre de Tierra
105	4	Tornillo de Tierra
106	1	Filtro de la Tabla de Circuitos
107	1	Filtro
108	1	Sujetador del Filtro
109	1	Tuerca del Alambre de Tierra
110	1	Clip de Cable
#	1	Cable Negro de 12”, Femenino/Femenino
#	1	Cable Negro de 8”, Masculino/Femenino
#	1	Cable Negro de 8”, Femenino/Femenino
#	1	Cable Negro de 4”, Masculino/Femenino
#	1	Cable Negro de 4”, Femenino/Femenino
#	1	Cable Blanco de 14”, Femenino/Femenino
#	1	Cable Verde de 4”, Anillo/ Femenino
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las partes mostradas en la caja.

Indica una parte no ilustrada.

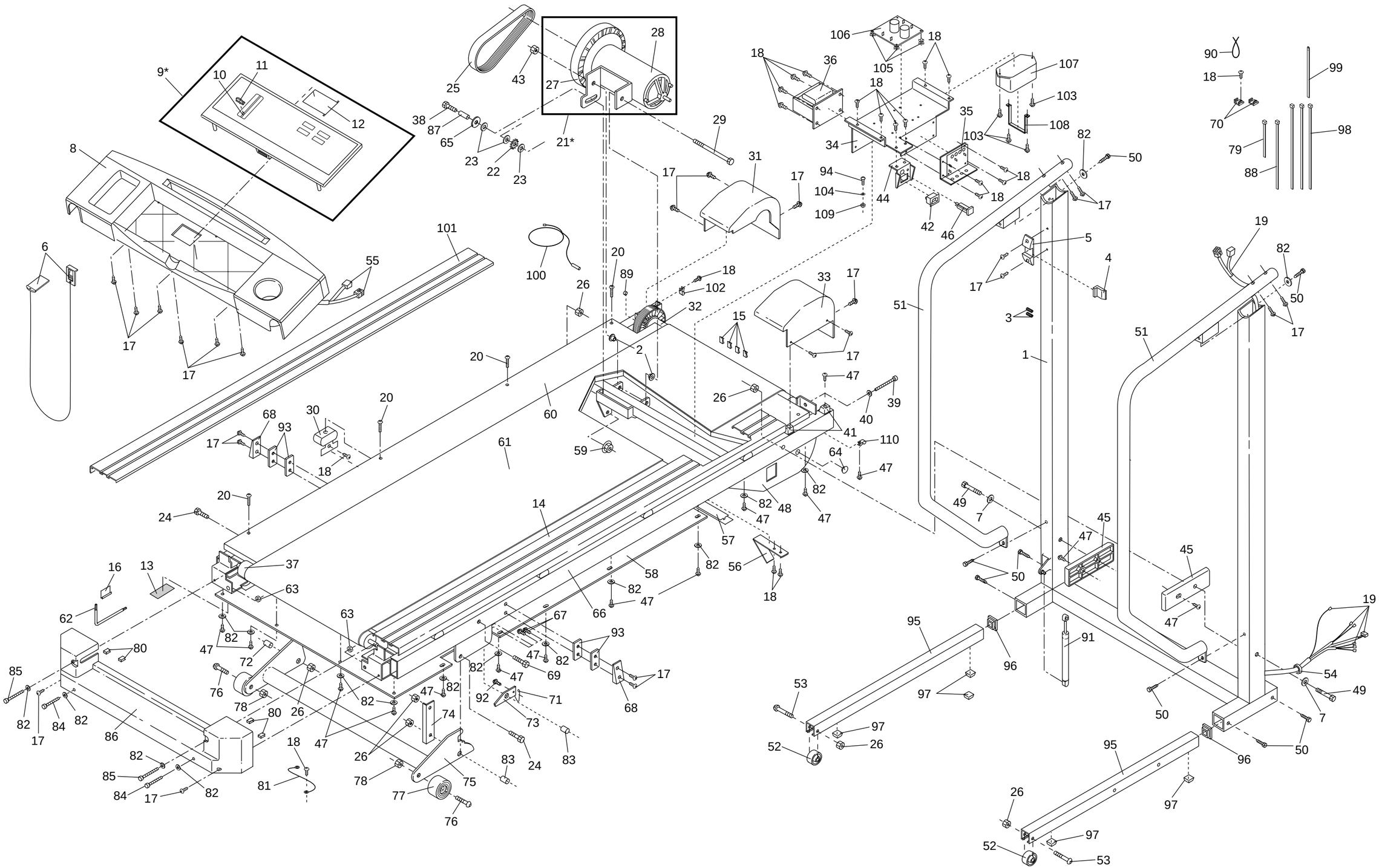
RETIRE ÉSTE DIBUJO DE LAS PARTES Y LA LISTA DE PARTES DE ESTÉ MANUAL DEL USUARIO

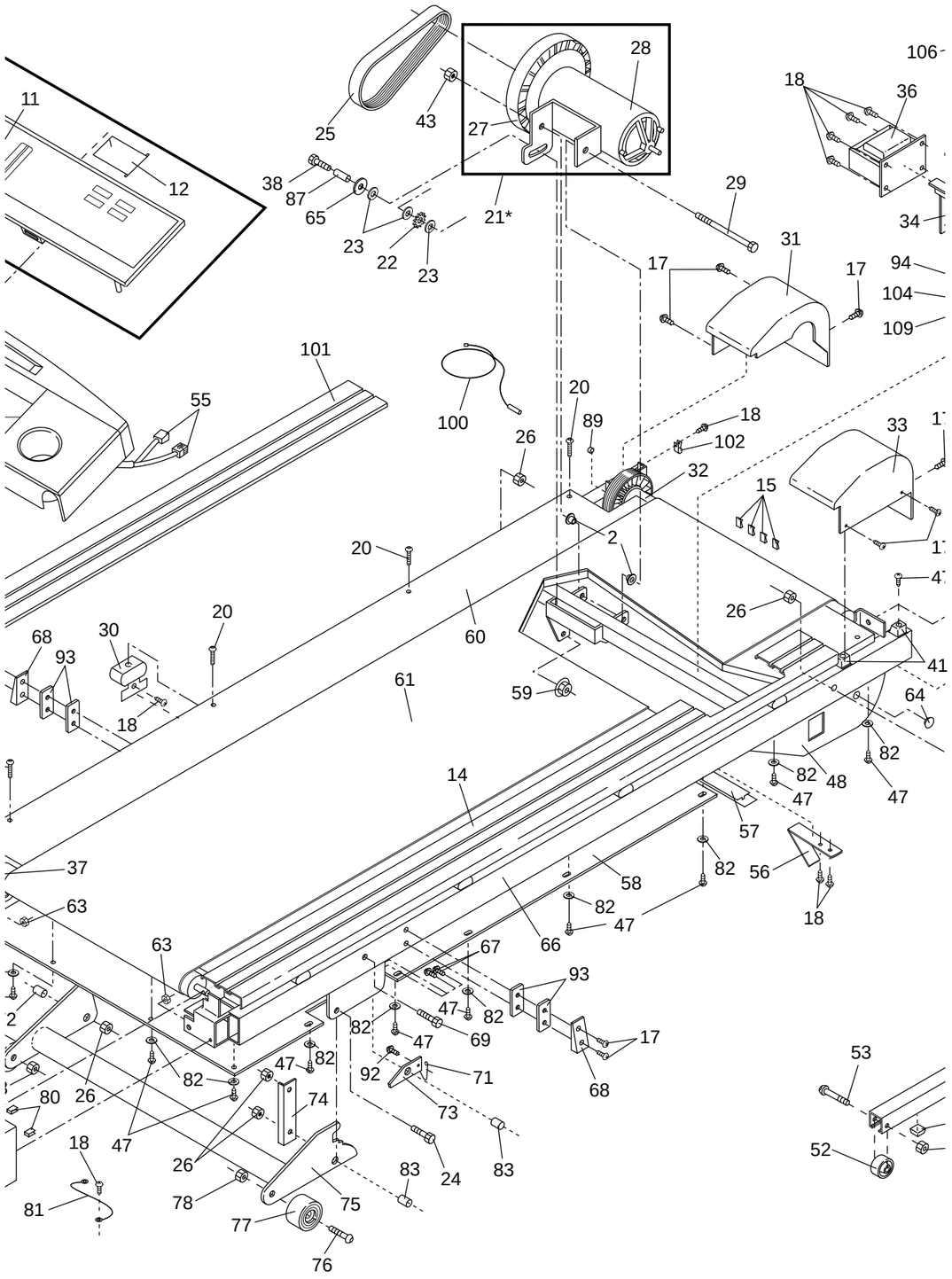
Guarde el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES para futuras referencias.



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de esta página para ordenar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo PETL39070 R0498A




11
12
25
43
28
27
38
87
65
23
22
23
21*
29
106
18
36
34
31
17
17
94
104
109
101
55
100
20
89
18
102
26
32
33
15
2
20
20
68
93
30
18
60
61
59
26
41
64
82
48
47
47
14
57
82
56
18
58
82
47
66
37
63
63
67
93
2
47
82
82
47
69
17
68
80
26
82
47
82
74
92
71
73
18
47
26
78
81
77
75
76
83
24
83
53
52